

**KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI PENDIDIKAN  
DALAM KELUARGA (PEMIKIRAN PROF. DR. ZAKIAH  
DARADJAT)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-  
syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S1) dalam Ilmu  
Pendidikan Agama Islam

Oleh  
**NUR INTAN PERMATA**  
**NPM: 1711010110**

**Jurusan: Pendidikan Agama Islam**

**Pembimbing I : Drs. H. Alinis Ilyas, M. Ag**  
**Pembimbing II : Hj. Siti Zulaikha, S.Ag. M.Ag**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1442 H / 2021 M**

## ABSTRAK

Menurut Zakiah Daradjat Kesehatan Mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, dengan berlandaskan keimanan dan ketakwaan yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan seseorang. Telah terbukti bahwa sebab-sebab yang terbesar orang yang merasakan kebahagiaan didalam hidup nya adalah terletak pada Pendidikan yang diterimanya, terutama Pendidikan pada waktu kecil (Pendidikan dalam keluarga, rumah tangga). Orang yang sehat mentalnya adalah orang-orang yang terhindar dari segala penyakit atau gangguan-gangguan jiwa dan terhindar dari segala tekanan atau perasaan-perasaan yang akan membawanya kepada frustrasi. orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup karena orang-orang inilah yang dapat merasakan bahwa dirinya itu berguna, berharga, dan mampu menggunakan potensi dan bakatnya semaksimal mungkin denan cara membawa kebahagiaan pada dirinya dan orang lain. Disamping itu ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas terhindar dari kegelisahan- kegelisahan dan gangguan jiwa, serta tetap terpelihara moralnya. hubungan antara Pendidikan dan kesehatan mental sangat lah erat. Yang dimaksud dengan Pendidikan dalam keluarga ini, ialah yang akan diterima sianak baik di dalam rumah tangga, sekolah dan masyarakat. Adapun rumusan masalah dalam skripsi ini iyalah “Bagaimana Peran Keluarga dalam Proses pembentukan Kesehatan Mental Remaja (Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat).”

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kualitatif dengan jenis penelitian (Library Research), yaitu penelitian yang mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat diruangan perpustakaan, seperti: buku-buku, dokumentasi, kisah-kisah sejarah lainnya yang dapat dijadikan sumber rujukan untuk menyusun suatu laporan ilmiah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat Kesehatan Mental merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia tinggal atau hidup. Kesanggupan untuk menyesuaikan diri sendiri itu, akan membawa orang lain kenikmatan

untuk hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan dan ketidakpuasan. Disamping itu ia penuh dengan semangat dan kebahagiaan dalam hidup. Adapun secara garis besarnya yang telah dibahas oleh Zakiah Daradjat yaitu pengertian kesehatan mental, prinsip-prinsip dari kesehatan mental, kaitannya agama dengan kesehatan mental dan ketenangan hidup, peranan agama, peranan Pendidikan dalam keluarga dengan kesehatan mental remaja. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat menguasai segala factor dalam hidupnya, sehingga ia dapat menghindarkan tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang akan membawa seseorang kepada frustasi. Menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat Peran keluarga sangat lah besar terhadap proses kesehatan mental remaja dalam Pendidikan keluarga dan juga keadaan-keadaan keluarga (seperti hubungan ibu dan bapak) lebih berperan dan perlakuan-perlakuan yang disengaja terhadap kesehatan mental remaja. Peran yang dapat dilakukan keluarga antara lainnya yaitu memberikan pengertian kepada remaja, memberikan nasehat yang baik, membuat suasana-suasana yang harmonis di keluarga pada umumnya, tidak pilih kasih, menjadi pendengar yang baik bagi remaja dan memberikan motivasi, tidak mencampuri urusan pribadi dan juga menghindari dari hukuman-hukuman, ancaman yang dihadapi remaja saat ini, melalui Pendidikan yang diberikan keluarga terhadap mereka lah yang dapat menghindari dari segala gangguan-gangguan atau penyakit jiwa yang akan berkelanjutan sehingga akan membawa mereka kepada frustasi/depresi.

**Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Melalui Pendidikan, dalam Keluarga, Zakiah Daradjat**

## SURAT PERNYATAAN SKRIPSI

Menyatakan bahwa bahwasan nya naskah skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari hasil karya tulis orang lain. Pendapat dan temuan-temuan dari orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut Footnote atau daftar rujukan.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Intan Permata  
NPM : 1711010110  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Bandar Lampung, 10 April 2021

Penulis



**Nur Intan Permata**  
**NPM. 1711010110**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260*

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : **Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Dalam Keluarga (Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat)**

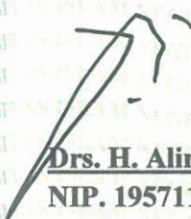
**Nama** : **NUR INTAN PERMATA**  
**NPM** : **1711010110**  
**Jurusan** : **Pendidikan Agama Islam**  
**Fakultas** : **Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI :**

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag**  
**NIP. 195711151992031001**

  
**Hj. Siti Zulaikhah, M.Ag**  
**NIP. 197506222000032001**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam**

  
**Drs. Sa'idy, M. Ag**  
**NIP. 196603101994031007**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI  
PENDIDIKAN DALAM KELUARGA (PEMIKIRAN PROF. ZAKIAH  
DARADJAT)** Disusun oleh: **NUR INTAN PERMATA, NPM  
:1711010110, Jurusan: Pendidikan Agama Islam.** Telah di ujiikan  
dalam sidang munaqosyah pada hari/tanggal: **Senin, 09 Agustus 2021.**

**TIM SIDANG MUNAQOSYAH**

**Ketua : Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd** (.....)

**Sekretaris : M. Indra Saputra, M.Pd.I** (.....)

**Penguji Utama : Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I** (.....)

**Penguji Pendamping I : Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag** (.....)

**Penguji Pendamping II: Hj. Siti Zulaikhah, M.Ag** (.....)

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan**



**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**

**NIP. 19640828 1988032002**

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا  
تُؤَاخِذْنَا إِنْ كُنَّا مُسِيئِينَ ۚ أَوْ آخِطَاءًا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى  
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا  
وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

*Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'afilah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." (QS. Al-Baqarah: 286)<sup>1</sup>*

Barang siapa meringankan beban orang lain dalam kesulitan maka  
Allah Swt akan meringankan bebannya di Dunia dan Akhirat  
**(Hadits Riwayat Muslim)**

---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Diponegoro, 2010), h. 420

## PERSEMBAHAN

Puji syukur atas kehadiran Allah Swt, dengan penuh semangat, serta usaha dan do'a akhirnya skripsi ini dapat penulis selesaikan. Maka dengan penuh rasa syukur dan tulus skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah Swt.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Kemal Gursel, SH dan Ibu Rosmani, yang telah mendidik serta membesarkan penulis dan selalu memberikan doa tanpa henti untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari. Dan memberikan nasehat-nasehat yang memotivasi penulis agar tetap semangat selalu dalam situasi apapun.
3. Kakak ku Muhammad Habibi Rizky yang telah memberikan semangat dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, tempat menempuh study dan menimba ilmu pengetahuan. Semoga menjadi Perguruan Tinggi yang lebih baik kedepannya.




## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Lhoknga, Banda Aceh pada tanggal 29 Mei 1999 sebagai anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Kemal Gursel, SH dan Ibu Rosmani. Pendidikan penulis dimulai dari Pendidikan Sekolah Dasar diselesaikan oleh Penulis di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 2 Harapan Jaya pada tahun 2011, Kemudian penulis Melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di MTs N 2 Bandar Lampung pada Tahun 2014, dan selanjutnya penulis melanjutkan Sekolah Menengah Atas diselesaikan di MAN 1 Bandar Lampung pada Tahun 2017. Pada tahun 2017 Penulis diterima sebagai Mahsiswi di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dengan Program Study Strata Satu (S1).

Selanjutnya Penulis telah mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Korpri Jaya Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung, Selain itu, Penulis juga telah mengikuti kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Mts Hasanuddin Teluk Betung pada tahun 2020.



Penulis



Nur Intan Permata  
NPM.1711010110

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum wr. wb*  
*bismillahirrohmannirrohim*

Dengan segala rasa syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt, yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah nya kepada kita semua. Sehingga penulis bias menjalani kehidupan ini sesuai dengan ridho-nya. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada baginda besar kita Nabi Muhammad Saw. Atas limpahan rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan dalam Keluarga”.

Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini, kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
2. Bapak Drs. Sa'idy, M.Ag, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Raden Intan Lampung
3. Bapak Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag, sebagai Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran hingga penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Hj. Siti Zulaikhah, M.Ag, sebagai Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran hingga penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Raden Intan Lampung yang telah mentransfer ilmu serta mendidik Penulis.
6. Perpustakaan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung tempat penulis mencari referensi-referensi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Almamater Hijau tercintaku UIN Raden Intan Lampung tempat Penulis menempuh Pendidikan serta menimba ilmu pengetahuan.

8. Mahasiswa / Mahasiswi Pendidikan Agama Islam (PAI )  
Angkatan 2017 UIN Raden Intan Lampung
9. Kelas PAI D UIN Raden Intan Lampung Angkatan 2017
10. Kepada Sahabat-sahabatku yang senantiasa mendukung  
dan mensupport penulis sehingga dapat menyelesaikan  
skripsi ini.

Penulis berharap semoga apa yang telah mereka berikan  
akan menjadikan lading pahala dan amal ishaallah diberkahi  
oleh Allah Swt. Amin...

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini masih  
jauh dari kata sempurna, kendati demikian penulis telah  
berusaha semaksimal mungkin. Oleh karena itu kritik dan  
saran yang bersifat membangun kearah yang lebih baik lagi  
yang senantiasa penulis harapkan. Seiring dengan ucapan  
terima kasih penulis berdo'a atas kehadiran Allah Swt.  
Semoga segala bantuan semua pihak yang telah diberikan bagi  
penulisan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda.

Bandar Lampung, 10 April 2021

Penulis



**Nur Intan Permata**  
**NPM. 1711010110**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
ABSTRAK .....	iii
SURAT PERNYATAAN SKRIPSI .....	iv
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
RIWAYAT HIDUP .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi

### BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	4
C. Identifikasi Masalah .....	7
D. Fokus dan Sub-Fokus Masalah .....	8
E. Rumusan Masalah .....	8
F. Tujuan Penelitian .....	9
G. Manfaat Penelitian .....	9
H. Kajian Penelitian Relevan .....	10
I. Metode Penelitian .....	13
1. Jenis Penelitian .....	13
2. Pendekatan Penelitian .....	13
3. Metode Pengumpulan Data .....	13
4. Sumber Data .....	14
a. Sumber Data Primer .....	14
b. Sumber Data Sekunder .....	14
5. Teknik Analisis Data .....	15

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Pengertian Kesehatan Mental .....	17
1. Pengertian Kesehatan Mental .....	17
2. Tujuan Kesehatan Mental .....	20
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental .....	21



4. Hubungan Agama dengan Kesehatan Mental .....	25
5. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental .....	27
6. Upaya Mencapai kesehatan Mental .....	29
B. Pengertian Remaja .....	30
1. Pengertian Remaja .....	30
2. Tugas-tugas Remaja .....	32
3. Ciri-ciri Masa Remaja .....	33
4. Karakteristik Remaja .....	35
C. Pengertian Pendidikan .....	36
1. Pengertian Pendidikan .....	36
2. Pendidikan Terhadap Kesehatan Mental .....	39
a. Pendidikan dalam Keluarga .....	39
b. Pendidikan dalam Sekolah .....	41
D. Pengertian Keluarga .....	44
1. Pengertian Keluarga .....	44
2. Peran Keluarga .....	46
3. Fungsi Keluarga .....	47

### **BAB III BIOGRAFI ZAKIAH DARADJAT**

A. Riwayat Hidup .....	49
B. Karya-karya Zakiah Daradjat .....	51
C. Kiprahnya dalam Bidang Psikologi .....	54
D. Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan Menurut Zakiah Daradjat .....	57

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

A. PANDANGAN PROF. DR. ZAKIAH DARADJAT TENTANG KESEHATAN MENTAL MELALUI PENDIDIKAN DALAM KELUARGA	
1. Kesehatan Mental Remaja menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat .....	59
2. Peran keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan dalam keluarga menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat .....	64
3. Pendidikan terhadap Kesehatan Mental Menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat .....	67

## **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan .....	73
B. Rekomendasi .....	75

## **DAFTAR RUJUKAN**





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Penegasan Judul**

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami maksud judul skripsi ini, maka perlu diberikan penegasan terhadap judul skripsi ***“Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan dalam Keluarga “Pemikiran Prof. Dr. Zakiah Daradjat”*** dengan penegasan sebagai berikut:

#### **1. Kesehatan Mental**

Kesehatan Mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Menurut Zakiah Daradjat Kesehatan Mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, dengan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup.<sup>1</sup> Kesehatan adalah kemauan sehat secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Bahkan sehat ini kemudian dikemukakan oleh WHO bahwa yang dimaksud sehat, tidak saja sehat menurut jasmani saja tetapi kondisi mental dan fisik tidak hanya bebas penyakit. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup.

#### **2. Remaja**

Remaja, menurut Mappiare (1982), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia

---

<sup>1</sup> Umar Fahmi, *Kesehatan Masyarakat Teori Dan Aplikasi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hal. 6



remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya (Hurlock, 1991). Pada usia ini, umumnya anak sudah duduk di bangku sekolah menengah.<sup>2</sup>

### **3. Pendidikan**

Kata “Pendidikan” dalam Bahasa Inggris sepadan dengan kata “Education” yang secara etimologi diserap dari Bahasa Latin “Educatum”. Kata Educatum sendiri terdiri dari dua kata yaitu E yang bermakna perkembangan dari dalam keluar atau dari sedikit ke banyak, dan Ductum yang bermakna sedang berkembang. Sehingga secara etimologis Pendidikan adalah proses pengembangan dalam diri individu.<sup>3</sup> Pendidikan diartikan sebagai upaya terprogram mengantisipasi perubahan sosial oleh pendidik dalam membantu subjek didik dan satuan sosial untuk berkembang ke tingkat normatif yang lebih baik. Bukan hanya tujuannya, tetapi juga caranya juga.

### **4. Keluarga**

Keluarga merupakan kelompok sosial kecil yang umumnya terdiri dari ayah, ibu, anak. Keluarga merupakan bagian dari masyarakat yang berfungsi sebagai proses awal sosialisasi dan perkembangan individu terutama (Remaja). Keluarga terbentuk dimulai dengan adanya perkawinan. Jadi secara umum keluarga sebagai inti sosial terkecil yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak yang bersifat universal dan multifungsi dengan tujuan menciptakan keluarga yang aman, tentram bahagia dan sejahtera.<sup>4</sup>

### **5. Prof. Dr. Zakiah Daradjat**

---

<sup>2</sup> Mohammad Ali, Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2017). h. 8

<sup>3</sup> Tedi Priatna, *Reaktulisasi Paradigma Pendidikan Islam, Ikhtiar mewujudkan Pendidikan bernilai Ilahiah dan Insaniah di Indonesia*. (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004). h. 27

<sup>4</sup> Khoiruddin, *Sosiologi Keluarga* (Yogyakarta: Nur Cahya, 1985), hal. 9

Prof. Dr. Zakiah Daradjat dilahirkan pada 6 November 1926 di tanah Minang, tepatnya dikampung Marapak, kecamatan ampek angkek, Bukit Tinggi. Ayahnya hasan Daradjat Ibnu Husain yang bergelar Raja Ameh (Raja Emas) dan Ibunya Hj. Rofi'ah binti Abdul Karim. Prof. Dr. Zakiah Daradjat dilahirkan sebagai anak pertama dari 13 bersaudara. Dan satu hal yang sudah dipastikan bahwa beliau mendapat bekal pendidikan awal (keluarga) secara memuaskan, baik di bidang umum, terlebih lagi di bidang agama, sehingga mengantarkan beliau pada kesuksesan seperti sekarang ini.

Disamping dikenal sebagai konselor, psikologi maupun psikoterapis, khususnya dunia terapi yang dijiwai nilai-nilai islam yang berpijak pada Al-Qur'an. Pendidikan Prof. Dr. Zakiah Daradjat diawal pada 1944 dengan menamatkan pendidikan Standar School (SD) muhammadiyah yang masuk pagi, sementara sorenya mengikuti sekolah Diniyah (SD khusus agama), setelah menamatkan beliau melanjutkan pendidikan pada kuliah Muballighoh di Padang Panjang, lalu setelah itu melanjutkan ke tingkat SMP dan lulus pada tahun 1947. Dan pada tahun 1951 beliau dari SMA di Bukit Tinggi.

Paparan singkat diatas dapat kita pahami bahwa pengertian dari judul yang dimaksud didalam skripsi ini adalah bahwa Kesehatan Mental adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan dan masyarakat dimana saja. Kesehatan mental merupakan hal yang viral untuk membentuk kepribadian yang baik pada diri remaja. Dan salah satu pihak yang turut bertanggung jawab dan berperan penting dengan hal ini adalah keluarga. Keluarga merupakan orang terdekat yang dapat membimbing dan mengarahkan anak khususnya mereka yang berada dalam usia remaja untuk menjadi pribadi yang memiliki mentalitas dan fondasi Pendidikan agama yang baik.

## B. Latar Belakang Masalah

Bicara mengenai remaja merupakan suatu yang sangat menarik perhatian, baik itu dengan orang tua, guru, dan para ahli yang mempunyai keilmuan nya dibidang ini. Karena anak remaja itu adalah penerus yang akan mengambil alih suatu kepemimpinan dan tanggung jawab kendali bangsa dimasa depan. Ditangan mereka lah merah putih dan hitam kelabunya bangsa yang akan diperhankan. Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya kedalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan.<sup>5</sup>

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa, oleh karena itu remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”. Ada orang tua yang panik karena memikirkan anak-anaknya telah remaja. Seperti sering bertengkar, keras kepala, susah diatur, mudah tersinggung, sering melawan, membuat kelakuan yang melanggar aturan-aturan, atau nilai-nilai moral dan nilai agama, dan sebagainya. Sehingga timbul anak-anak yang oleh dikatakan masyarakat dikatakan nakal (bandel).<sup>6</sup> Lingkungan yang buruk akan membentuk manusia yang buruk, sedangkan lingkungan yang baik akan membentuk manusia yang baik. Pengaruh perilaku individu yang dikenaladalkan oleh factor-faktor lingkungan, oleh karena nya individu merupakan makhluk relative yang memberi respons terhadap lingkungan.

---

<sup>5</sup> Mohammad Ali, Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), hal. 9.

<sup>6</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 2003), hal. 81.

Disekolah pun guru kadang-kadang gembira menghadapi peserta didiknya (Remaja) yang berprestasi dan kadang-kadang juga pusing kehilangan akal menghadapi peserta didiknya yang berperilaku ganjil, kurang ajar, mengganggu dan melanggar peraturan-peraturan yang ditetapkan. Masih seringnya tawuran antar pelajar yang tidak jarang memakan korban jiwa, juga masih banyaknya pelanggaran asusila serta tingginya persntasi penggunaan obat terlarang dan minuman keras dikalangan anak sekolah.

Menurut Dzakiah Daradjat penyebab timbulnya kenakalan remaja berawal dari terganggunya kejiwaan para remaja. Kesehatan kejiwaan orang terganggu karena gelisah, cemas, kecewa, sangat menyesal, dan sebagainya. Perasaan-perasaan tersebut membawa seseorang kepada bermacam-macam gejala kejiwaan yang lebih berat, sepperti kesehatan terganggu, pikiran buntu, dan kelakuan bisa menyimpan menjadi nakal. Masalah-masalah yang dihadapi remaja beberapa halnya sepeti yang disebutkan diatas adalah tidak lain karena kesehatan mental dari remaja yang tidak sehat. Kesehatan mental merupakan hal yang viral untuk membentuk kepribadian yang baik pada diri remaja. Dan salah satu pihak yang turut bertanggung jawab dan berperan penting dengan hal ini adalah keluarga. Keluarga merupakan orang terdekat yang dapat membimbing dan mengarahkan anak khususnya mereka yang berada dalam usia remaja untuk menjadi pribadi yang memiliki mentalitas dan fondasi agama yang baik. Salah satu tokoh yang memiliki pemikiran mendalam tentang hal ini adalah zakiah Daradjat. Beliau menjelaskan tentang pentingnya pendidikan bagi remaja. Pendidikan melalui pembinaan dan pembiasaan kepribadian anak menjadikan anak memiliki mentalitas yang lebih baik. Pendidikan agama menjadi dasar pembentukan sikap dan jiwa agama pada anak didik.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 2003), hal.



Kesehatan Mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tentram. Adapun upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara risnasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada tuhan). Didalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran agama islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Adapun ayat-ayat tersebut diantaranya adalah sebagai berikut.

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا  
وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ  
لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ٧٧

*Artinya:* “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. (QS. Al-Qasas 28:77).”<sup>8</sup>

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ  
إِيمَانِهِمْ ۖ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ٤

*Artinya:* “Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana. (QS. Al-Fath 48:4).”<sup>9</sup>

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa, yang pertama adalah Allah SWT memerintahkan orang islam untuk merebut kebahagiaan akhirat dan kenikmatan dunia dengan

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah* (Jakarta: PT. Insan Media Pustaka, 2013), h. 394.

<sup>9</sup> *Ibid*, h. 511.

jalan berbuat baik pada sesama umat mukmin dan menjauhi perbuatan mungkar. Sedangkan ayat yang kedua menjelaskan bahwa Allah menyifati diri-Nya bahwa Dialah Tuhan yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.

Oleh karena hal ini, penulis sangat tertarik untuk menggali lebih jauh lagi tentang pandangan beliau yang berkaitan dengan pembentukan kesehatan mental remaja yang dilakukan melalui Pendidikan dalam keluarga. Dengan menggali pemikiran Zakiah Daradjat diharapkan dapat memperkuat keyakinan dunia Pendidikan dalam pembentukan kesehatan mental anak khususnya pada usia remaja. Karena di zaman modern (sekarang) kesehatan mental (Mental Health) remaja sangat rendah, berbagai gangguan mental yang mempunyai latar belakang genetic yang sangat nyata, seperti gangguan tingkah laku, gangguan kepribadian, dan salah satunya seperti anak broken home, orang tua pilih kasih terhadap anaknya, orang tua sering berantem dan sebagainya, yang merupakan salah satu pengaruh yang kuat dari kelompok remaja yang berdampak terjadinya kesehatan mental remaja (Mental Health) menjadi rendah dan terganggu. Peran dan dukungan Pendidikan baik dalam keluarga, sekolah sangat dibutuhkan remaja-remaja saat ini. Pendidikan yang diberikan dalam keluarga yang akan menentukan apakah seseorang itu akan menjadi orang baik apakah menjadi orang yang tidak baik, karena telah terbukti Pendidikan mempunyai hubungan yang sangat terhadap kesehatan mental. Baik Pendidikan dalam keluarga dan sebagainya.

### **C. Identifikasi Masalah**

Berangkat dari latar belakang masalah diatas, maka penulis telah mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya peran Pendidikan dan keluarga terhadap proses kesehatan mental remaja yang sedang dialami remaja saat ini.
2. Salah satu yang melatar belakangi banyaknya kasus kesehatan mental remaja rendah saat ini yaitu kurangnya

Peran Keluarga dan Pendidikan yang diterimanya sejak kecil terhadap kesehatan mental remaja. Karena Pendidikan dalam keluarga lah yang mempunyai peran terhadap kesehatan mental remaja saat ini dan peran keluarga yang sangat dibutuhkan.

#### **D. Fokus dan Sub-Fokus Masalah**

##### **1. Fokus Masalah**

Fokus Penelitian ini merupakan batasan masalah. Karena adanya keterbatasan, baik dari tenaga, dana, dan waktu supaya hasil lebih terfokus lagi.<sup>10</sup>

Berangkat dari identifikasi masalah diatas, serta untuk memudahkan pembahasan penelitian ini, maka penelitian ini difokuskan pada:

- a. Kesehatan Mental Remaja menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat.
- b. Peran Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan dalam Keluarga menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat.

##### **2. Sub-Fokus Masalah**

Dengan Sub-Fokus pada penelitian ini dibagi menjadi empat sebagaimana berikut:

- a. Kesehatan Mental Remaja menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat.
- b. Peran Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan dalam Keluarga menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat.

#### **E. Rumusan Masalah**

Perumusan masalah merupakan upaya untuk menyatakan secara tersurat pertanyaan-pertanyaan yang hendak dicarikan jawabannya. Perumusan masalah merupakan pertanyaan-pertanyaan yang lengkap dan rinci mengenai

---

<sup>10</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta 2018). h.290.

ruang lingkup masalah yang akan peneliti teliti berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis dapat merumuskan masalah, maka masalah yang akan di teliti adalah:

1. Bagaimana Kesehatan Mental Remaja Menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat?
2. Bagaimana Peran Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan dalam Keluarga Menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat?

#### **F. Tujuan Penelitian**

Secara umum tujuan penelitian adalah untuk menemukan, mengembangkan dan membuktikan pengetahuan. Tujuan penelitian mengungkapkan sasaran yang ingin dicapai dalam penelitian.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui:

1. Untuk mengetahui Bagaimana Kesehatan Mental Remaja Menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat.
2. Untuk mengetahui Peran Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan dalam Keluarga “Menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat”.

#### **G. Manfaat Penelitian**

Suatu penelitian harus memiliki sebuah manfaat yang jelas bagi penulis dan kehidupan manusia. Peneliti harus mampu menunjukkan manfaat tersebut secara kongkrit, dalam hubungannya dengan kehidupan manusia.

Adapun manfaat dari Penelitian Ini:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan berkaitan dengan kesehatan mental remaja melalui pendidikan dalam keluarga, untuk kemajuan kesehatan mental remaja remaja yang lebih baik secara umum dan khusus.



2. Secara praktis, yaitu sebagai berikut:
  - a. Penelitian ini dapat dijadikan referensi para orang tua dan pendidik dalam menjaga kesehatan mental remaja.
  - b. Bagi penulis, dengan meneliti Pemikiran Prof, Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan dalam Keluarga, maka akan menambah pemahaman mendalam lagi mengenai kesehatan mental tersebut.
  - c. Penelitian ini dapat dijadikan Referensi membaca Peneliti-peneliti lainnya di Perpustakaan.

#### H. Kajian Penelitian Relevan

Untuk mencapai suatu hasil yang ilmiah diharapkan data-data yang diunakan dalam penyusunan skripsi ini dan menghindari adanya tumpang tindih dari pembahasan penelitian yang berisi tentang teori yang relevan dengan masalah penelitian yang sebelumnya, penulis menemukan hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

- 1) Penelitian yang berjudul, “Pembinaan Mental Peserta Didik melalui Pendidikan Agama Islam” (Study pemikiran Zakiah Daradjat). Ilham dari UIN Sunan Kalijaga. Skripsi tahun 2014. Hasil dari Penelitian ini menyimpulkan pembinaan mental peserta didik melalui Pendidikan agama islam sangat tepat karena pembinaan mental membutuhkan pembinaan moral dan juga pembinaan jiwa taqwa. Pendidikan agama islam banyak membekali siswa dengan pembinaan moral dan pembinaan jiwa taqwa.<sup>11</sup> Sedangkan peneliti saat ini berfokus pada kesehatan mental remaja melalui Pendidikan dalam keluarga (Pemikiran Prof. Zakiah Dardjat).
- 2) Penelitian yang berjudul, “Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat”, UIN Raden Intan Lampung karya Susilawati, 2017, hasil dari skripsi diatas adalah mengevaluasi konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Adapun

---

<sup>11</sup> Ilham, Skripsi: *Pembinaan Mental Peserta Didik melalui Pendidikan Agama Islam*, UIN Sunan Kalijaga, Tahun 2014

manfaatnya untuk menambah khazanah kajian kesehatan mental terutama untuk memahami kasus-kasus seperti cemas, depresi, dan gangguan kejiwaan atau mental yang dialami oleh remaja di era modern seperti sekarang ini.<sup>12</sup> Hasil Penelitian ini berfokus pada bagaimana konsep kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat. Sedangkan peneliti saat ini berfokus pada kesehatan mental remaja melalui Pendidikan dalam keluarga (Pemikiran Prof. Zakiah Dardjat).

- 3) Jurnal yang ditulis oleh Septiani Selly Susanti, jurnal Pendidikan Agama Islam tahun 2018 yang berjudul “Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan Islam”.<sup>13</sup> Hasil penelitian ini meneliti guna mengetahui Pendidikan islam sangat berpengaruh besar dan bermanfaat terhadap pembinaan kesehatan mental pada diri remaja, sedangkan peneliti saat ini berfokus pada kesehatan mental remaja melalui Pendidikan dalam keluarga (Pemikiran Prof. Zakiah Dardjat).
- 4) Jurnal yang ditulis oleh Yasipin, Silvia Ayu Rianti, Nurman Hidayat, Jurnal Manthiq Tahun 2020 yang berjudul “Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja”. Hasil penelitian ini bahwa kesehatan mental dapat menyebabkan seseorang tidak efektif, dan mempengaruhi kondisi perasaan dan mood seseorang.<sup>14</sup> Masalah Kesehatan mental dapat diatasi dengan terapi religious seperti zikir. Zikir dapat membuat seseorang menjadi rileks, semakin tinggi pemahaman agama seseorang maka semakin sehat juga mentalnya. Sedangkan peneliti saat ini berfokus pada kesehatan mental remaja melalui pendidikan dalam keluarga (Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat).

---

<sup>12</sup> Susilawati, Skripsi: *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*, UIN Raden Intan Lampung, Tahun 2017

<sup>13</sup> Septiani Selly Susanti, *Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam*, Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol. VII. No.1 Tahun 2018

<sup>14</sup> Yasipin, Silvia Ayu Rianti, dan Nurman Hidayat, *Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja*, Jurnal Manthiq, SD N 33 Seluma, Universitas Esa Unggul, Universitas Borneo Tarakan, Vol V Nomor 1 Tahun 2020

- 5) Jurnal yang ditulis oleh Rizka Nur Hamidah, Noneng Siti Rosidah, *Prophetic Guidance and Conseling Journal* Tahun 2021 yang berjudul “Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam”. Hasil penelitian ini adalah untuk membuat semua individu dapat tersadarkan mengenai kesehatan mental dalam usia remaja dan dapat pula mengetahui penerapan praktik-praktik ibadah dapat menghadapi berbagai permasalahan yang dialaminya, dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan baru, menjalin hubungan yang baik dan lingkungan sekitar, lalu yang terpenting adalah mempererat hubungan dengan tuhan, sehingga hal tersebut dapat dikatakan kesehatan mental remaja yang baik dan sesuai dengan perspektif agama islam.<sup>15</sup> Sedangkan peneliti saat ini berfokus pada kesehatan mental remaja melalui pendidikan dalam keluarga (Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat).

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi penulis pengayaan khasanah kepustakaan dalam bidang kesehatan mental khususnya yang membahas tentang mental dan kejiwaan dan pengembangan penulis tentang pembentukan kesehatan mental remaja melalui pendidikan islam dalam keluarga. Objek penelitian ini adalah pemikiran seorang tokoh, yaitu Zakiah Dardjat mengenai Kesehatan Mental.

Jika dilihat dari tempat dan cara melakukan pengumpulan datanya penelitian ini termasuk penelitian Kepustakaan (Library Research), yaitu sebuah penelitian yang dilakukan dengan cara mencari dan membahas literatur atau buku-buku yang berkaitan dengan judul skripsi. Artinya data yang diperlukan dalam penelitian ini digali dari study pustaka, terutama dengan mengkaji sumber-sumber informasi dan bahan-bahan tertulis berkaitan langsung maupun tidak langsung dengan masalah Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. Sedangkan penulis mengangkat Pemikiran Prof. Dr. Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental Remaja melalui

---

<sup>15</sup> Rizka Nur Hamidah, Noneng Siti Rosidah, *Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam*, *Prophetic Guidance and Conseling Journal*, Universitas Ibn Khaldun Bogor, Vol 2 Nomor 1 Tahun 2021.

Pendidikan dalam keluarga. Disini penulis ingin mengetahui bagaimana pandangan Zakiah Daradjat tentang Kesehatan Mental Remaja melalui Pendidikan dalam keluarga.

## I. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan “*Library Research*” (Penelitian Kepustakaan), yaitu sebuah penelitian yang dilakukan dengan cara mencari dan membahas literature atau buku-buku yang berkaitan dengan judul skripsi penulis. Artinya data yang diperlukan dalam penelitian ini digali dari study pustaka, terutama dengan mengkaji sumber-sumber informasi dan bahan-bahan tertulis yang berkaitan langsung maupun tidak langsung dengan masalah kesehatan mental pada remaja melalui pendidikan. Menurut Zakiah Dardjat.<sup>16</sup>

### 2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah Pendekatan Deskriptif Kualitatif yang bertujuan mengungkapkan masalah-masalah yang sesuai dengan peristiwa atau kenyataan yang ada sehingga penekanannya adalah memberikan gambaran secara objektif mengenai keadaan sebenarnya dari obyek yang akan dikaji. Dalam hal ini mengkaji kesehatan mental remaja melalui pendidikan dalam Keluarga Pemikiran Prof. Dr. Zakiah Daradjat.<sup>17</sup>

### 3. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini penulis menggunakan instrument pengumpulan data yaitu Dokumentasi, dan sumber-sumber data yang telah

---

<sup>16</sup> Noeng Muhajir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jogjakarta: Rake Selasih, 1990), hal. 57

<sup>17</sup> Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1998), hal. 62

terkumpul dijadikan dokumen, kemudian dibaca dan dipahami untuk menemukan data-data yang diperlukan sesuai dengan rumusan masalah. Dalam proses ini data-data yang ditemukan sekaligus di kelompokkan oleh penulis kedalam beberapa kelompok. setelah data yang diperlukan cukup, dilakukan sistematisasi dari masing-masing data tersebut dan selanjutnya dilakukan untuk menganalisis.

#### 4. Sumber Data

Sumber data primer dalam penelitian ini berupa buku atau karya yang ditulis oleh Zakiah Dardjat:

- a. Sumber data Primer adalah suatu data yang diperoleh secara langsung dari sumber yang asli. Atau buku-buku yang secara langsung berkaitan dengan objek material penelitian. Mengenai penelitian ini peneliti menggunakan sumber data primer sebagai berikut:

- 1). Dr. Zakiah Darajat "*Kesehatan Mental*" (Jakarta: Gunung Agung, 1975)
- 2). Ilmu Jiwa Agama Karangan Prof. Dr. Zakiah Daradjat.
- 3). Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, "*Psikologi Remaja*" (Jakarta: Bumi Aksara, 2017)

Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah buku-buku dan data lainnya yang berkaitan dengan pemikiran dari tokoh yang diteliti dan relevan:

- b. Sumber data sekunder adalah sumber data yang berupa kepustakaan yang berkaitan dengan objek formal atau buku sebagai pendukung dalam mendeskripsikan objek material penelitian, bertujuan untuk melengkapi data-data primer. Pada data ini penulis berusaha mencari sumber-sumber atau karya yang ada kaitannya dengan penulisan ini seperti:
  - 1). Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, "*Psikologi Remaja*" (Jakarta: Bumi Aksara, 2017)
  - 2). Sumadi Suyobroto "*Metodologi Penelitian*" (Jakarta: Rajawali Press, 1992)

- 3). Noeng Muhajir, *“Metodologi Penelitian kualitatif”* (Yogyakarta: Rake Selasih, 1990)
- 4). Zakiah Daradjat, *“Ilmu Jiwa”* (Jakarta: Bulan Bintang, 2003)
- 5). Zakiah Daradjat, *“Ilmu Pendidikan Islam”* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2013)
- 6). Sarlito Wirawan Sarwono, *“Psikologi Remaja”* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1989)
- 7). Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *“Psikologi Remaja”* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017)
- 8). Elizabet B Hurlock, *“Psikologi Perkembangan”* (Jakarta: Erlangga, 2003)
- 9). Dan Jurnal, Buku-buku Relevan lainnya

#### 5. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain. Teknik analisis datanya yang dipakai penulis menggunakan Teknik content analysis (analisis isi), yaitu penelitian yang dilakukan terhadap informasi yang didokumentasikan didalam gambar maupun tulisan.<sup>18</sup>

Dalam penelitian ini, penulis akan menjabarkan analisis data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

##### a. Mereduksi data

yaitu mengumpulkan data, merangkum, dan memilih data yang relevan, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan polanya serta membuang yang tidak diperlukan.

---

<sup>18</sup> Sumadi Suryabrata, Metode Penelitian, (Jakarta: Rajawali Press, 1992), hal. 97

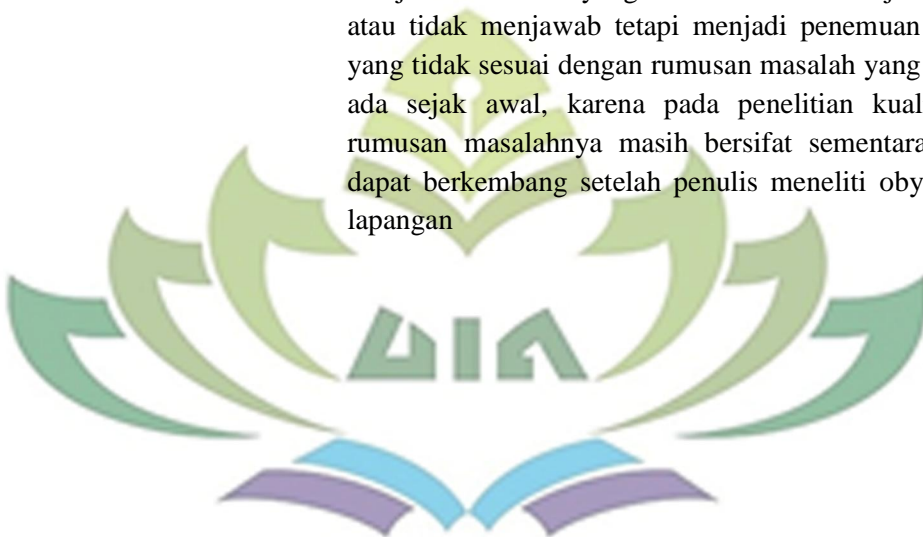


b. Display Data

Setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah mendispaly data. Mendisplay data adalah menyajikan, menyusun dan mengorganisasikan data ke dalam suatu pola hubungan yang saling berkaitan, sehingga akan mudah dipahami.

c. Conclusion/Kesimpulan

Setelah melakukan tahapan reduksi dan display data, maka tahap selanjutnya yaitu penarikan esimpulan dan verifikasi. Dengan adanya tahap kesimpulan dan verifikasi dapt digunakan untuk menjawab masalah yang telah dirumuskan sejak awal atau tidak menjawab tetapi menjadi penemuan baru yang tidak sesuai dengan rumusan masalah yang telah ada sejak awal, karena pada penelitian kualitatif, rumusan masalahnya masih bersifat sementara dan dapat berkembang setelah penulis meneliti obyek di lapangan



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kesehatan Mental**

##### **1. Pengertian Kesehatan Mental**

Pengertian kesehatan mental menurut WHO tampaknya juga mengalami perkembangan menjadi semakin kompleks. WHO mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani), dan sosial, bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.<sup>19</sup> Kesehatan mental yang ditulis oleh Marie Johoda adalah kesehatan mental tidak bisa dilihat dari sudut pandang penyakit mental atau gangguan mental, tapi dari sudut pandang yang positif.<sup>20</sup> Kesehatan Mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psychose).<sup>21</sup>

Kesehatan jiwa atau mental health atau mental hygiene (dalam undan-undang nomor 23 tahun 1992 pasal 24, 25, 26 dan 27) merupakan kondisi mental (jiwa) yang sejahtera yang memberikan dampak kepada kehidupan yang harmonis dan produktif. Ciri-ciri individu yang sehat jiwa nya secara umum:

- Memiliki kesadaran yang penuh tentang kemampuan yang dimiliki mental atau jiwa
- Kemampuan menghadapi dan mengelola stress/tekanan kehidupan secara wajar
- Mampu beraktivitas atau bekerja dengan produktif atau mencukupi kebutuhan hidupnya
- Memiliki kemampuan berperan serta kepada lingkungan nya
- Kemampuan menerima diri apa adanya

---

<sup>19</sup> Siswanto, Kesehatan Mental Konsep, Cukupan dan Perkembangan, (Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET, 2007), h.15

<sup>20</sup> Johana E Prawitasari, Psikologis Klinis, (Jakarta: Erlangga, 2011).h. 15

<sup>21</sup> Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, *Gunung Agung* (Jakarta: 1968).h 11

- Memiliki kemampuan memelihara rasa nyaman kepada orang lain.

Bagi setiap manusia terutama pada usia remaja pada setiap tahapan perkembangan membutuhkan kesehatan mental yang baik melalui ciri-ciri jiwa yang sehat, khususnya pada remaja yang seringkali mengalami hambatan-hambatan dalam mencapai kesehatan mental dalam tahapan perkembangan yang mereka alami.<sup>22</sup>

Dari segi Bahasa terdiri dari dua kata yaitu: *kesehatan dan mental*. Kesehatan yang kata dasarnya sehat mendapat awalan ke dan akhiran an, menyatakan hal atau keadaan, sedangkan sehat berarti bebas dari rasa sakit, jadi kesehatan memiliki arti keadaan badan seseorang yang tidak sakit.<sup>23</sup> Mental berasal dari Bahasa latin yaitu: mens, mental, yang artinya: jiwa, roh, nyawa, sukma, atau semangat.<sup>24</sup> Untuk mengetahui secara istilah kesehatan mental, maka terlebih dahulu akan didapatkan oleh tokoh yang mendefinisikan tentang kesehatan mental seperti Zakiah Daradjat, Abdul Azis El-Quusy dan Mustofha Fahmi.

Menurut Zakiah Daradjat, bahwa Kesehatan Mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri sendiri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, dengan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna bahagia dunia dan akhirat.<sup>25</sup> Sedangkan menurut Musthofa Fahmi mendefinisikan Kesehatan Mental menjadi

---

<sup>22</sup> Layla Tatkha Lubis, Laras Sati, Naura Najla, Hera Yuliarti, Bahril Hidayat, "Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja melalui Ibadah Keislaman" Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan, Vol 16, Nomor 2, (Oktober 2019), h. 123.

<sup>23</sup> Departemen Pendidikan, *Kamus Besar Indonesia*, Balai Pustaka (Jakarta: cet 10, 1999), h. 890.

<sup>24</sup> Kartini Kartono, dan Jenny Andri, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Mandar Maju (Bandung: 1998), h.3.

<sup>25</sup> Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Manfaat dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), h. 15.

dua segi yaitu: pertama sisi positif kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya, kedua sisi negatifnya kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala gangguan jiwa dan halusinasi.<sup>26</sup>

Menurut Zakiah Daradjat Kesehatan Mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, dengan berlandaskan keimanan dan keetakaan yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan seseorang. Ciri-ciri orang yang sehat mentalnya adalah orang-orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup karena orang-orang inilah yang dapat merasakan bahwa dirinya itu berguna, berharga, dan mampu menggunakan potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara membawa kebahagiaan pada dirinya dan orang lain. Disamping itu ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas terhindar dari kegelisahan kegelisahan dan gangguan jiwa, serta tetap terpelihara moralnya. Maka seseorang yang sehat mentalnya tidak akan merasa ambisius, sombong, rendah diri tetapi ia tetap berlaku wajar, menghargai orang lain, merasa percaya diri dan dan selalu gesit.<sup>27</sup>

Menurut Abdul Azis El-Quusy bahwa, kesehatan mental atau jiwa yang sehat adalah keserasian yang sangat sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang sangat bermacam-macam disertai kemampuan untuk menghadapi goncangan-goncangan jiwa yang ringan, yang biasanya terjadi pada setiap orang di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.<sup>28</sup> Pengertian mental secara Bahasa adalah suatu hal yang berhubungan dengan batin dan watak manusia yang bukan bersifat tenaga. Kata mental

---

<sup>26</sup> Musthofa Fahmi, Alih Bahasa Zakiah Daradjat, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), h. 20.

<sup>27</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Tokoh Gunung Agung, 2000), h. 4

<sup>28</sup> Abdul Azis El-Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1997). h. 38.

diambil dari Bahasa Yunani yang pengertiannya sama dengan psyche dalam Bahasa Latin yang berarti psikis, jiwa atau kejiwaan

Dari ketiga tokoh psikolog diatas bahwa kesehatan mental yang mereka definisikan menurut Abdul Azis El-Quusy, Zakiah Daradjat, dan Musthofa Fahmi, yang sesuai dengan pandangan agama islam adalah Zakiah Daradjat karena selain dalam segi psikis, sosiologis, fisik ia juga memasukkan unsur-unsur agama yaitu keimanan dan ketaqwaan, karena iman dan taqwa sangat penting bagi diri seseorang, menurut penelitian oleh para ahli jiwa bahwa iman seseorang sangat membantu para pasien yang mengalami gangguan jiwa dalam usaha penyembuhan penyakit jiwa seseorang. Sedangkan menurut Musthofa Fahmi dan Abdul Azis El-Quusy, keduanya mendefinisikan kesehatan mental yang dibahas yaitu dari segi fisik, sosiologis, dan psikis.

Dengan demikian penulis dapat menyimpulkan bahwa dari ketiga tokoh di atas kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri sendiri dengan lingkungan disekitarnya dan dimana pun dia tinggal, melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan bertujuan untuk keselamatan baik di dunia maupun di akhirat, dan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan.

## **2. Tujuan Kesehatan Mental**

Mempelajari kesehatan mental pada berbagai bidang ilmu pada psinsipnya bertujuan sebagai berikut:

1. Memahami makna kesehatan mental dan factor-faktor penyebabnya
2. Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental
3. Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat (remaja)
4. Memiliki sikap proaktif dan mampu memanfaatkan sebagai sumner daya, dalam upaya penanganan kesehatan mental masyarakat (remaja)

5. Meningkatkan kesehatan masyarakat dan mengurangi timbulnya gangguan mental masyarakat (remaja)
6. Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan mental yang sehat
7. Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental
8. Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental
9. Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.<sup>29</sup>

Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan dari tujuan kesehatan mental diatas yaitu dengan tujuan mempelajari dan dapat mengetahui kesehatan mental dengan factor yang mempengaruhi suatu usaha yang dapat meningkatkan kesadaran dan kesediaan masyarakat terutama pada remaja saat ini.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Kesehatan Mental**

Berbagai perasaan yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental pada remaja ialah rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa merendahkan diri, pemarah, ragu atau bimbang, dan sebagainya. Berikut ini akan diuraikan tiap-tiap persoalan dengan contoh-contohnya. Rasa cemas adalah perasaan yang tidak menentu seperti panic, takut, tanpa sebab yang menyebabkan timbulnya perasaan gelisah pada diri seseorang misalnya, perasaan seorang ibu yang gelisah karena anaknya terlambat pulang, berbagai pikiran berkecamuk dalam dirinya, ia merasa khawatir bila anaknya mendapat kecelakaan, di culik orang, dan sebagainya, karena itu, sebaliknya berusaha mengatasi kegelisahan itu dengan mencari cara pemecahannya.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 2.

<sup>30</sup> Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental* (Bandung: Cv Pustaka Setia, 1999), h. 19



Yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental untuk jelasnya dijabarkan sebagai berikut:

**a. Perasaan iri hati**

Sering terjadi dalam diri seseorang, perasaan ini bukan karena kebusukan dari hatinya seperti biasa disangka orang-orang, akan tetapi karena ia sendiri tidak merasakan bahagia dalam hidupnya, namun sebenarnya perasaan ini bukan karena adanya kedengkian dalam dirinya melainkan karena ia sendiri tidak merasakan bahagia dalam hidupnya. Sebagai contoh adalah seorang ibu yang masih muda, cantik dan kaya, merasa iri kepada suaminya karena anak-anaknya lebih dekat kepadanya.<sup>31</sup>

Dan contoh juga seperti 2 orang sahabat yang sedang menyusun skripsi di semester akhir Bersama, mereka berdua sudah menggarap dan sedang melakukan bimbingan tetapi si kawan nya yg bernama indah ini sudah di Acc oleh pembimbingnya tetapi si rika ini belum di Acc oleh pembimbingnya dan disuruh melakukan revisi lagi dan si rika merasa iri karena indah sudah di acc duluan kok saya tidak padahal mereka menggarap skripsi nya barengan, hal ini dapat dikatakan iri hati dalam hal positif karena ada motivasi buat dia agar lebih semangat lai untuk melakukan revisi agar di Acc seperti si indah, yang dikatakan iri hati yang negative itu seperti seseorang membeli sebuah tv baru yang lagi tren dan dilihat oleh tetangga samping rumahnya dan tetangga itu iri melihat si tetangga nya itu beli tv keluaran baru karena dia tidak bias melihat orang lain bahagia. si kawan nya ini sudah merasa iri melihat orang lain bahagia, hal ini terkadang berpangkal dari hal-hal yang sepele yang terjadi karena kesehatan mental yang terganggu, bukan karena penyebab kesedihan secara langsung. Contoh yang menarik dalam hal ini adalah seperti yang dialami seorang laki-laki berusia 40 tahun, yang menderita karena tidak dapat menahan sedihnya bila melihat orang miskin

---

<sup>31</sup> *Ibid*, h. 19.

yang bekerja keras untuk mencari sesuap nasi dan kemudian hatinya tergugah.<sup>32</sup>

**b. Rasa rendah diri**

menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung sehingga menyebabkan orang yang bersangkutan tidak mau bergaul karena merasa dikucilkan. Lama kelamaan kepercayaan dirinya akan hilang bahkan ia mulai tidak percaya mempercayai orang lain. Ia menjadi mudah marah atau sedih hatinya, menjadi apatis dan pesimis. Sedangkan pemaarah adalah seseorang yang sering marah-marah tanpa ada sebab biasanya mengalami gangguan kesehatan mental nya. Pada dasarnya marah merupakan ungkapan kekecewaan atau ketidak puasan hatinya. Adapun faktor lain yang mempengaruhi terhadap kesehatan mental diantaranya yaitu: faktor lingkungan dan lingkungan itu juga banyak diantaranya yaitu:

Pertama dalam faktor keluarga. Pertumbuhan dan perkembangan kepribadian anak yang pertama terjadi di dalam keluarga. Jika kita ingin menciptakan generasi yang akan datang mempunyai mental yang sehat, maka perlu persiapan calon ibu dan calon bapak yang mampu menciptakan kehidupan keluarga yang aman dan bahagia, karena keluarga adalah wadah yang sangat utama (pertama) tempat pembinaan mental anak apalagi memasuki usia remaja seperti sekarang.<sup>33</sup>

Kedua dari masyarakat atau lingkungan: masyarakat lingkungan juga mempunyai pengaruh terhadap pembinaan kesehatan mental anak dan remaja. Mulai dari umur 4 atau lima tahun, sudah terlihat adanya keperluan anak akan teman sebayanya, ia memerlukan teman untuk bermain dan bergaul serta mengungkapkan diri dan perasaannya. Anak yang tidak mendapatkan

---

<sup>32</sup> *Ibid*, h. 20.

<sup>33</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran* (Jakarta: Institut Agama Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 1984), h. 17.

kesempatan bergaul dengan teman sebayanya dalam pertumbuhannya, tidak akan mendapat keterampilan bergaul, sehingga pada umur dewasanya nanti ia menjadi kaku dan tidak mampu menyesuaikan diri, bahkan mungkin menjauh dari persyaratan kesehatan mental.

Ketiga yaitu: dari Lingkungan sekolah didalam masyarakat berkembang dan maju hampir tidak ada anak yang langsung berpindah dari keluarga ke dalam masyarakat. Sekolah merupakan suatu lingkungan yang harus dilewati oleh setiap anak sebelum masuk menjadi anggota masyarakat yang diperhitungkan pendapatnya. Sekolah merupakan tempat mempersiapkan dan membekali si anak dengan berbagai suatu pengetahuan keterampilan dan keyakinan untuk dapat hidup secara serasi, sesuai dan bertanggung jawab dalam masyarakat nantinya.

Disini penulis dapat menjelaskan dan menyimpulkan dari faktor diatas bahwa ada faktor yang menyebabkan kesehatan mental anak (remaja), seperti seseorang yang setiap individunya memiliki permasalahan dalam diri pribadinya maupun dari lingkungan di tempat ia tinggal, bergaul, dan faktor yang paling utama adalah faktor dari Lingkungan Keluarga dan Lingkungan yang ada disekitarnya.

### **c. Rasa Sedih**

Yang tidak beralasan, atau terlalu banyak hal-hal yang menyedihkan sehingga selalu membayangkan kesedihan, kendatipun ia seorang yang mampu, berpangkat, dihargai orang dan sebagainya. Sesungguhnya perasaan sedih ini banyak sekali terjadi. Banyak kita melihat orang yang tidak pernah gembira dalam hidupnya. Sebabnya bermacam-macam, ada remaja yang merasa kesepian karena kawan-kawannya tidak mau berteman lagi dengan remaja tersebut atau merasa dijauhkan. Pemuda-pemudi yang baru meningkat remaja, banyak sekali yang menderita rasa sedih dan murung yang tidak diketahui sebab sesungguhnya.

Banyak anak muda yang ketika berada sendirian menangis dan meratapi, tapi kalau ditengah-tengah orang tua nya, saudara-saudara atau kawan-kawannya berbuat seolah-olah gembira, dan menutupi kesedihannya yang ada didalam hatinya. Hal ini seringkali mengakibatkan terganggunya pelajaran dan aktivitasnya dalam pekerjaan dan pergaulannya. Kesedihan-kesedihan yang seperti itu, tidak disebabkan oleh sesuatu hal atau persoalan secara langsung, akan tetapi oleh kesehatan mental.

**d. Rasa cemas (gelisah)**

Perasaan tidak menentu, panik, takut, tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan mencemaskan itu. Seseorang gelisah karena harga barang yang akan dibelinya itu naik secara tiba-tiba, si anak tersebut bingung, keluh kesah tidak tahu apa yang akan dibuatnya, mengeluh kesana-kesini gelisah tak menentu. Pendek kata terlalu banyak hal-hal yang menyebabkan gelisah yang tidak pada tempatnya, bila tidak berusaha memikirkan bagaimana mengatasi kesukaran itu.

**e. Pemaarah**

Sesungguhnya orang dalam suasana tertentu kadang-kadang perlu marah, akan tetapi kalau ia sering-sering marah yang tidak pada tempatnya atau tidak seimbang dengan sebab yang menimbulkan marah itu, maka yang demikian ada hubungannya dengan kesehatan mental. Marah, sebenarnya adalah ungkapan dari rasa hati yang tidak enak, tidak puas terhadap dirinya, maka sedikit saja suasana luar mengganggu ia akan menjadi marah. Mungkin anak, istri atau siapa pun akan menjadi sasaran dari kemarahan yang telah lama ditumpuknya itu.

**4. Hubungan Agama dengan Kesehatan Mental**

Dalam ilmu kedokteran dikenal dengan istilah “psikosomatik” (kejiwabadanan). Yang dimaksud dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa, terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada

dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah dan sebagainya, makan badan turut menderita. Kenyataan serupa itu juga akan dijumpai dalam banyak buku yang mengungkapkan akan betapa eratny hubungan antara agama dan kesehatan mental. Di Indonesia sendiri dua buku yang diterbitkan dengan judul “Peranan Agama dan Kesehatan Mental” oleh Zakiah Daradjat dan “Agama dan Kesehatan Mental Jiwa di susun oleh Aulia, telah membahas secara luas mengenai sejumlah kasus-kasus yang menunjukkan pada hubungan antara kesehatan mental dan agama.<sup>34</sup>

Disinilah letak peranan agama dan membina kesehatan mental, berdasarkan pendekatan *logoterapi*, karena bagaimanapun, suatu ketika manusia berada dalam kondisi keadaan tanpa daya, manusia akan kehilangan pegangan, dan bersikap pasrah. Dalam kondisi yang serupa ini ajaran agama paling tidak akan membangkitkan makna dalam hidupnya. Makna hidup pribadi menurut *logoterapi* hanya dapat dan harus ditemukan sendiri. Menunjukkan tiga bidang kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bai dirinya. Ketiga kegiatan itu adalah:

- a. Kegiatan berkarya, bekerja dalam menciptakan, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban masing-masing.
- b. Keyakinan dan pengahayatan atas nilai-nilai tertentu (kebenaran, keindahan, kebajikan, keimanan dan lainnya).
- c. Sikap tepat yang diambil dalam keadaan dan penderitaan yang menghadapi tidak terelakkan lagi.

Dalam menghadapi sikap yang tak terhindarkan lagi pada kondisi yang ketiga menurut *logoterapi*, maka ibadah merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk

---

<sup>34</sup> *Op, Cit*, Psikologi Agama, Ramayulis, h. 143-144

membuka pandangan seseorang akan nilai-nilai yang potensial dan makna hidup yang terdapat dalam diri dan sekitarnya.

Disini penulis dapat menyimpulkan bahwa peranan pendidikan sangat penting untuk diperhatikan terhadap kesehatan mental dan kesehatan fisik lebih dikedepankan dibandingkan dengan kesehatan mental. Dan dapat dikatakan juga bahwa mental tanpa pendidikan itu akan menghasilkan dampak yang buruk atau tidak baik.

## 5. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental

Yang dimaksud dengan prinsip-prinsip kesehatan mental adalah dasar yang harus ditegakkan orang di dalam dirinya untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik serta terhindar dari gangguan-gangguan kejiwaan. Prinsip-prinsip tersebut adalah:

- a. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri. Prinsip ini biasanya distilahkan dengan *Self Image*. Prinsip ini antara lain dapat dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan diri dan kepercayaan pada diri sendiri. *Self Image* yang juga disebut dengan citra diri merupakan salah satu unsur yang penting dalam mengembangkan pribadi citra diri yang positif akan mewarnai pola hidup, sikap dan cara berfikir dan corak penghayatan, serta ragam perbuatan yang positif pula.<sup>35</sup>
- b. Keterpaduan antara integritas diri yang dimaksud keterpaduan disini adalah adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan (falsafah) dalam hidup dan kesanggupan mengatasi stress sedangkan orang yang mampu mengatasi stress berarti orang yang sanggup memenuhi kebutuhannya, dan apabila menemui hambatan ia dapat mengadakan suatu inovasi dalam memenuhi kebutuhannya.
- c. Perwujudan diri (aktualisasi diri) merupakan proses pematangan diri menurut reiff, orang yang sehat mentalnya

---

<sup>35</sup> Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004).h 145-146



adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau mampu mewujudkan potensi yang dimilikinya, serta memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan cara yang baik dan memuaskan.

- d. Berkemampuan menerima orang lain melakukan aktivitas social dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat dimana ia tinggal. Untuk mendapatkan penyesuaian diri yang sukses dalam kehidupan, minimal orang yang harus memiliki pengetahuan dan keterampilan, mempunyai hubungan yang erat dengan teman-temannya.<sup>36</sup>
- e. Berminat dalam tugas dan pekerjaan orang yan menyukai terhadap pekerjaan walaupun berat maka akan cepat selesai daripada pekerjaan yang ringan tetapi tiak dinikmati. Sedangkan agama, cita0cita, falsafah hidup. Untuk pembinaan dan pengembangan kesehatan mental orang membutuhkan agama seperangkat cita-cita yang konsisten dan pandangan hidup yang kokoh.<sup>37</sup>
- f. Pengawasan diri mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongan-dorongan keinginan serta kebutuhan oleh akal pikiran merupakan hal pokok dari kehidupan orang dewasa yang bermental sehat dan berkepribadian normal, karena dengan pengawasan tersebut orang mampu membimbing segala tingkah lakunya.<sup>38</sup>
- g. Rasa benar dan tanggung jawab penting bagi tingkah laku, karena setiap individu ingin bebas dari rasa dosa, salah dan kecewa. Rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap orang yang sehat mentalnya. Rasa benar yang ada dalam diri selalu mengajak orang kepada kebaikan, tanggung jawab dan rasa sukses serta membebaskannya dari rasa dosa, salah dan kecewa.<sup>39</sup>

---

<sup>36</sup> *Ibid*, h. 147.

<sup>37</sup> *Ibid*,

<sup>38</sup> *Ibid*,

<sup>39</sup> *Ibid*, h. 148.

## 6. Upaya Mencapai Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat secara garis besar ada dua peran yang sangat penting dalam mencapai kesehatan mental, peran agama dan peran pendidikan, jika seseorang telah menerapkan peran ini, berarti dia telah melaksanakan upaya mencapai kesehatan mental yang sehat.

### a. Peran Agama.

Ibadah sebagai Psikoterapi Kejiwaan:

1. Shalat
2. Zikir
3. Membaca Al-Qur'an
4. Puasa
5. Ibadah Haji

### b. Peran Pendidikan

Peran Pendidikan terhadap Kesehatan Mental:

1. Memberikan Bimbingan dalam Kehidupan
2. Penolong dalam Kesukaran
3. Menentramkan Batin
4. Pengendali Moral
5. Terapi terhadap gangguan Mental<sup>40</sup>

Berangkat dari penjelasan kesehatan mental yang berbeda-beda sesuai dengan bidang dan pandangan-pandangannya masing-masing, maka upaya pencapaiannya juga beragam, ada tiga pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu:

Pertama, pemenuhan kebutuhan pokok. Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan Psikis) dan yang bersifat social. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan, timbul ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi dan cenderung naik/makin banyak jika mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan.

---

<sup>40</sup> [www.Lampungpost.com](http://www.Lampungpost.com) Diunduh pada 15 maret 2021

Kedua, kepuasan yaitu setiap orang menginginkan kepuasan baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis. Individu ingin merasa Kenyamanan dan aman terlindungi, ingin puas dalam hubungan seks, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas disegala bidang, lalu timbulah Sense of Importance dan Sense Of mastery (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia.

Ketiga, posisi dan status yaitu setiap individu selalu berusaha mencapai posisi social dan status sosial dalam lingkungan nya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati, karena cinta kasih dan simpati membutuhkan rasa diri aman/assurance, keberanian dan harapan-harapan dimasa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah. Individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya tidak aman. Mereka senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi kekuatan. Mereka tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri, jiwanya senantiasa bimbang, dan tidak imbang.

## **B. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Pengertian remaja, menurut Mappiare (1982), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya (Hurlock, 1991). Pada usia ini, umumnya anak sudah duduk di bangku sekolah menengah.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Mohammad Ali, Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), h. 9.

Remaja yang dalam Bahasa aslinya disebut adolescence, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.

Konsep remaja merupakan istilah yang relative baru, istilah ini muncul pada saat munculnya setelah era industrialisasi merata di Eropa, Amerika Serikat, dan negara-negara maju lainnya. Dari sudut perkembangan fisik remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik ketika alat-alat kelamin khususnya dan keadaan tubuh pada umumnya memperoleh bentuknya yang sempurna. Piaget mengatakan remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak integrasi terhadap masyarakat (dewasa) yang mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan pada masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok.<sup>42</sup>

Transformasi intelektual yang khas dari cara remaja ini berfikir memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang sangat umum dari periode perkembangan ini. Pada masa remaja ini mengalami suatu tingkatan umur dimana tidak lagi disebut dengan kanak-kanak sebab pada masa ini dalam diri mereka terjadi berbagai perubahan secara jasmani, seksualitas, pikiran, kedewasaan, maupun sosial. Semua itu merupakan proses peralihan yang dialami manusia dari masa kanak-kanak menuju masa kedewasaan dan kematangan. Anak dan remaja merupakan generasi penerus suatu bangsa. Dampak dari perkembangan zaman, berimplikasi kepada

---

<sup>42</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1989), h.7.

perkembangan anak dan remaja. Pada dasarnya, remaja merupakan fase perkembangan akhir dari fase, anak dan remaja sebagai generasi penerus menghadapi tantangan pada era modern saat ini.

Remaja juga sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan kanak-kanak akan tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang-orang dewasa. Remaja ada diantara anak-anak dan orang dewasa. Oleh karena itu remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun yang perlu ditekankan disini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik. Perkembangan intelektual yang terus menerus menyebabkan remaja mencapai tahap berpikir operasional formal. Tahap ini memungkinkan remaja mampu berpikir secara lebih abstrak, menguji hipotesis, dan mempertimbangkannya apa saja peluang yang ada padanya daripada sekedar melihat apa adanya. Kemampuan intelektual seperti ini yang menyebabkan fase remaja dari fase-fase sebelumnya.<sup>43</sup>

## **2. Tugas-tugas Remaja**

Tugas-tugas perkembangan masa remaja di fokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku orang dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock (1991) adalah:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya
2. Mampu menerima dan memahami peran seksusia dewasa
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
4. Memcapai kemandirian emosional
5. Memcapai kemandirian ekonomi

---

<sup>43</sup> *Op, Cit*, Psikologi Remaja, h. 9-10.

6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini amat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan nya itu lebih baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan, diperlukan kemampuan kreatif remaja. Kemampuan kreatif ini banyak diwarnai oleh perkembangan kognitifnya.

### **3. Ciri-ciri Masa Remaja**

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang suatu kehidupan, dan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut yang akan diterangkan secara singkat dibawah ini:

- a. Masa remaja sebagai periode yang sangat penting  
Semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat jangka Panjang nya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka Panjang tetap penting.
- b. Masa Remaja sebagai periode peralihan.  
Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari suatu tahap berikutnya. Artinya, apa



yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalah sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak sebagian diselesaikan oleh orang tuanya dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua, guru-guru.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Sepanjang usia geng pada akhir masa anak-anak, penyesuaian diri dengan standar kelompok jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar daripada individualitas. Seperti telah ditunjukkan, dalam hal pakaian, berbicara, dan perilaku anak yang lebih besar ingin lebih cepat seperti teman-teman gengnya.

f. Masa remaja sebagai upaya yang menimbulkan ketakutan

Dikatakan demikian karena sulit diatur, lebih cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua diluar sana menjadi takut.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan

didalam memberikan kesan bahwa mereka hampir saja atau sudah dewasa (remaja) yaitu dengan merokok, minuman keras (alcohol) dan menggunakan obat-obatan (narkoba).<sup>44</sup>

#### 4. Karakteristik Remaja

Karakteristik Remaja (Adolesence) merupakan tumbuh menjadi dewasa. Remaja merupakan suatu masa dimana kehidupan individu menjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa transisi-transisi dari masa anak-anak ke masa remaja, remaja mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mempunyai sifat yang unik, salah satunya sifat ingin meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan dan lingkungan sekitarnya. Remaja sendiri mengevaluasi diri secara keseluruhan dan juga terdapat beberapa pemisah dimensi diri seperti dalam bidang akademik, olahraga, penampilan hubungan sosial dan moral. Beberapa ciri umum yang harus diketahui mengenai karakteristik remaja, diantaranya adalah:

1. Pertumbuhan Fisik
2. Perkembangan seksual
3. Cara berfikir kausalitas
4. Emosi yang meluap-luap
5. Mulai tertarik kepada lawan jenis
6. Menarik perhatian lingkungan
7. Terikat pada kelompok.<sup>45</sup>

Menurut pendapat dari Gunarsa dalam disertasi PKBI, Remaja dalam masa pertumbuhannya akan mengalami masa-masa transisi diantaranya:

1. Transisi secara fisik yang berkaitan dengan bentuk tubuh, bentuk tubuh remaja yang sudah mulai

---

<sup>44</sup> Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h.207

<sup>45</sup> Zumrotus Solekha, *Seksualitas bagi remaja dalam perspektif islam*, skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2018, h. 40

berbeda dengan anak-anak akan tetapi belum sepenuhnya pula, terlihat seperti orang-orang dewasa

Hal tersebutlah yang membuat masyarakat yang kurang konsisten.

## 2. Transisi dalam kehidupan emosional

Perubahan hormonal yang terjadi pada remaja mengakibatkan ketidakstabilan emosi. Hal tersebut yang membuat remaja tampak terlihat cepat tersinggung, mudah marah, gembira, dan sering merasakan gelisah.

## 3. Transisi dalam kehidupan sosial

Lingkungan teman sebaya mulai memegang peranan penting bagi remaja, karena mereka cenderung mulai bergeser keluar dari keluarga.

## 4. Transisi dalam nilai-nilai moral

Pada saat ini remaja mulai meragukan nilai-nilai yang dianutnya dan cenderung menuju nilai-nilai yang dianut oleh orang-orang dewasa.

## 5. Transisi dalam Pemahaman

Remaja mengalami perkembangan kognitif yang pesat sehingga mulai mengembangkan kemampuan berfikir secara abstrak.

# C. Pengertian Pendidikan

## 1. Pendidikan

Kata “Pendidikan” dalam Bahasa Inggris sepadan dengan kata “Education” yang secara etimologi diserap dari Bahasa Latin “Eductum”. Kata Eductum sendiri terdiri dari dua kata yaitu E yang bermakna perkembangan dari dalam keluar atau dari sedikit ke banyak, dan Duco yang bermakna sedang berkembang. Sehingga secara etimologis Pendidikan adalah proses pengembangan dalam diri individu. Hal ini sejalan dengan pendapat Priatna.<sup>46</sup> bahwa

<sup>46</sup> Tedi Priatna, *Rektualisasi Paradigma Pendidikan Islam, Ikhtiar mewujudkan Pendidikan Bernilai Ilahiah dan Insaniah di Indonesia* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy). h.27

Pendidikan merupakan usaha pengembangan kualitas diri manusia dengan segala aspek. Kemudian Pendidikan secara luas diartikan juga sebagai proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan.<sup>47</sup>

Pendidikan merupakan salah satu hak dasar manusia. Sebagai insan yang dikaruniai dengan akal pikiran manusia membutuhkan pendidikan dalam proses hidupnya. Dari mulai lahir hingga ke liang lahat, manusia yang berfikir akan selalu membutuhkan pendidikan. Seperti ketika manusia dapat berjalan pada masa balita. Disana ada proses belajar yang di bombing oleh orang tua sebagai pendidik manusia buat pertama kali. Lebih jauh, ketika harus berinteraksi dengan masyarakat, manusia memerlukan pendidikan agar dapat bermanfaat dan memiliki keterampilan yang dibutuhkan.<sup>48</sup>

Dalam pengertian luas, *Soyomukti* mengatakan bahwa “Pendidikan adalah hidup. Pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup yang mempengaruhi pertumbuhan individu. Pendidikan seumur hidup bermakna bahwa Pendidikan adalah bagian dari kehidupan sendiri. Pengalaman belajar dapat berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hayat.<sup>49</sup> Maka dalam arti luas tersebut, Pendidikan dianggap sebagai suatu proses yang berkelanjutan didalam kehidupan.

Dengan kata lain pendidikan juga dapat bermakna segala aktivitas pengembangan seseorang di berbagai lingkungan yang berlangsung sepanjang hidupnya dan

---

<sup>47</sup> Poerwadarmita, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1985), h.78

<sup>48</sup> Chairul Anwar, *Hakikat Manusia dalam Pendidikan: Sebuah Tinjauan Filosofis* (Yogyakarta: SUKA-Press, 2019), h. 1.

<sup>49</sup> Soyomukti N, *Teori-teori Pendidikan Tradisional, (Neo)liberal, Marxisme sosialisasi, postmodern*, (Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2015), h.112

berhubungan dengan dimensi-dimensi lain. Untuk itulah pendidikan tidak dapat mengabaikan hubungan interaksi manusia dengan aspek lain, seperti relasi manusia dengan manusia, manusia dengan alam dan budaya nya, bahkan manusia dengan tuhan nya.

Pendidikan adalah Pendidikan yang melatih sensibilitas individu sedemikian rupa, Pendidikan ialah proses membimbing manusia dari kegelapan, kebodohan, dan pencerahan pengetahuan. Pendidikan diartikan sebagai upaya terprogram mengantisipasi perubahan sosial oleh pendidik dalam membantu subyek didik dan satuan sosial untuk berkembang ke tingkat normative yang lebih baik. Bukan hanya tujuannya, tetapi juga jalannya.<sup>50</sup> Corak pendidikan yang berkembang saat ini cenderung monokultur, hanya mengadopsi dan mempelajari budaya sendiri bahkan budaya sendiri dianggap seperti ideologi yang harus diikuti. Kalau terus-terusan seperti ini selalu bersifat monokultur maka tidak heran kalau banyak dari masyarakat yang tidak menyadari bahwa keberadaan nya di dunia ini sangat beranekaragam (multikultur), yang mana dalam kehidupan ini mereka harus bergaul antara yang satu dengan yang lainnya dengan cara sopan santun dan berakhlak mulia. Bukan dengan cara bertikai atau membuat kerusuhan sehingga banyak memakan korban jiwa, harta, keluarga dan yang lainnya.<sup>51</sup>

Disadari maupun tidak disadari pendidikan selalu diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam arti luas, tujuan pendidikan terkandung dalam setiap pengalaman belajar dan tidak ditentukan oleh pihak luar individu. Tujuan pendidikan adalah peryumbuhan, jumlah tujuan

---

<sup>50</sup> Noeng Muhajir, *Ilmu Pendidikan dan Perubahan Sosial: Teori Pendidikan Pelaku Sosial Kreatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 2000), hal. 7-8

<sup>51</sup> Chairul Anwar, *Multikulturalisme, Globalisasi, dan Tantangan Pendidikan abad ke-21*, (Yogyakarta: Diva Press, 2019), h. 65.

pendidikan tidak terbatas. Tujuan pendidikan sama dengan tujuan hidup.<sup>52</sup>

## **2. Peran Pendidikan terhadap Kesehatan Mental**

### **a. Pendidikan dalam Keluarga**

Penelitian yang dilakukan terhadap pasien-pasien yang sedang menderita gangguan dan penyakit jiwa, dan terhadap orang-orang yang tidak dapat merasakan kebahagiaan dalam hidup, terbukti bahwa sebab-sebab terbesar terletak pada pendidikan waktu masih kecil.<sup>53</sup> Dapat dikatakan bahwa pendidikan itulah yang banyak menentukan hari depan seseorang apabila ia akan bahaia atau menderita, apakah ia akan menjadi orang yang baik, atau kah akan menjadi masyarakat yang kurang baik. Pendidikan pula yang akan menentukan apakah si anak nantinya akan menjadi orang yang akan mencintai tanah air dan bangsanya atau kah yang menjadi pengkhianat bagi bangsa dan negaranya.

Demikian pula tentang kepercayaan nya kepada allah swt dan ketekunan nya dalam beragama, ditentukan pula oleh macam Pendidikan yang akan dilalui nya sejak kecil. Karena itu hubungan antara Pendidikan dan kesehatan mental sangat lah erat. Yang dimaksud dengan Pendidikan dalam hal ini, ialah yang akan diterima sianak di dalam rumah tangga, sekolah dan masyarakat. Akan kita lihat betapa besar pengaruh Pendidikan itu atas kelakuan anak-anak, yang akan menjadi nakal, karena keras kepala dan sebagainya. Dalah hal ini akan terlihat pula betapa pentingnya Pendidikan agama dalama pembinaan kepribadian dalam diri si anak.

Tidak dapat disangkal, bahwa setiap orang tua ingin anaknya supaya sehat, lekas besar, lekas pandai, sopan, dan menjadi orang yang baik akan nantinya. Akan tetapi,

---

<sup>52</sup>Reja Mudyahardjo, *Filsafat Ilmu Pendidikan Suatu Pengantar*, (Bandung: PT. Remadja Rosdakarya, 2001).

<sup>53</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1986).h. 68



banyak anak-anak yang merasa seolah-olah mereka tidak dapat perhatian dari orang tua nya, atau perlu diikat atau dibatasi kemerdekaannya, bahkan ada anak-anak yang merasa tidak disayangi oleh orang tuannya. Perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan itulah yang banyak mempengaruhi kelakuan-perasaan-perasaan dan kesehatan dari mereka, yang oleh orang tuannya sendiri dipandang sebagai kesukaran-kesukaran yang harus mereka atasi. Orang menyangka bahwa Pendidikan itu adalah penanaman sifat-sifat yang baik kepada si anak, seperti sopan santun, budi pekerti, tata tertib, agama dan sebagainya, yang semuanya ditunjukkan kepada anak, tanpa menyadari peranan orang tua sendiri. Padahal Pendidikan itu adalah jauh lebih luas daripada itu.

Yang dimaksud dengan Pendidikan dalam hubungannya dengan kesehatan mental, bukan lah Pendidikan yang ditunjukkan kepada objek yang akan didik, yaitu anak, akan tetapi yang akan lebih penting daripada itu adalah keadaan dan suasana rumah tang (keluarga) keadaan jiwa dari ibu bapak nya, hubungan antara satu dengan yang lainnya, dan sikap jiwa mereka terhadap rumah tangga dan anak-anak. Segala persoalan dari orang tua itu akan mempengaruhi si anak, karena apa yang mereka rasakan akan tercermin dalam tindakan-tindakan dari mereka sendiri. Saling pengertian itu sangat perlu sekali, karena suami istri adalah dua pribadi yang tumbuh terpisah dari lainnya dan mempunyai pengalaman yang berbeda-beda waktu kecilnya yang membawa kepada mereka kepribadian yang berbeda pula, dan sikap jiwa dan pandangan hidupnya.<sup>54</sup> Si suami atau istri, harus cepat berusaha memahami sungguh-sungguh pasangan hidupnya itu dan selanjutnya menyesuaikan diri, dengan saling menghargai dan saling membantu satu sama lainnya. Kalau salah satunya berkeras pada pendiriannya, tidak mau menghargai pihak lain, maka akan hilanglah kebahagiaan

---

<sup>54</sup> *Ibid*, h. 69-79

rumah tangga, karena salah satu dari mereka terpaksa menekan perasaan yang selanjutnya akan mempengaruhi kesehatan mental dari anak-anak nya.

Banyak sekali yang kita temui dalam hidup atau kehidupan, dimana anak-anak menderita bukan karena kurang pemeliharaan, makan, pakaian, jajan, dan sebagainya. Tapi mereka menderita karena melihat salah seorang dari orang tua nya menderita, kendati pun mereka tetap diperlakukan dengan baik oleh kedua orang tuanya. Dan yang dimaksud Pendidikan yang baik itu bukan lah hanya Pendidikan yang disengaja, latiahn kebiasaan yang baik, seperti kebiasaan dari waktu makan, tidur, bermain atau latihan-latihan, sopan santun yang harus dibiasakan oleh si anak dari sejak kecil atau kebiasaan belajar yang baik. Tapi yang jauh lebih penting dari itu adalah sikap dan cara orang tuanya dalam menghadapi hidup dalam umumnya dan cara memerlukan si anak. Orang tua terutama ibunya, haruslah dapat memperlakukan si anak demikian rupa, sehingga ia merasa diperhatikan dan disayangi oleh ibunya, walaupun dimarahi sewaktu bersalah, tetapi dengan marah nya ibu itu, masih dapat ia merasakan kesayangan ibunya dan dapat menyadari bahwa ia salah dan patut dimarahi. Disamping si anak merasa disayani, harus pula dapat merasakan bahwa tidak ada yang menakutkan atau yang membingungkan dalam keluarga atau rumah tangga.

#### **b. Pendidikan dalam Sekolah**

Sekolah adalah lingkungan kedua tempat anak-anak berlatih dan menumuhkan kepribadiannya. Sekolah bukanlah sekedar tempat untuk menuangkan ilmu pengetahuan ke otak murid, tetapi sekolah juga harus dapat mendidik dan membina kepribadian si anak, disamping memberikan pengetahuan kepadanya. Karena itu, adalah menjadi kewajiban sekolah pula untuk ikut membimbing si anak dalam menyelesaikan dan menghadapi kesukaran-kesukaran dalam hidupnya. Pendidikan dan pembinaan kepribadian anak-anak yang telah dimulai dari rumah

tangga, harus dapat dilanjutkan dan disempurnakan oleh sekolah. Banyak kesukaran-kesukaran yang dihadapi oleh anak-anak ketika memulai masuk sekolah, masuk kedalam lingkungan yang baru, yang sudah mulai berbeda dari rumah.

Sekolah mempunyai peraturan-peraturan yang harus dipatuhi dan mempunyai larangan-larangan yang perlu diindahkan. Jika guru tidak berusaha memahami kesukaran-kesukaran yang dihadapi oleh si anak ketika pertama kali ia masuk sekolah, mungkin akan menyebabkan si anak benci kepada suasana sekolah, terutama apabila ia datang dari rumahtangga yang di manjakan nya. Amatlah sukar baginya untuk menerima peraturan-peraturan dan perlakuan guru-gurunya. Mungkin ia akan mempunyai rasa negative terhadap tempat dimana ia sekolah dan guru-gurunya untuk selama-lamanya. Sementara itu peserta didik malah dipandang sebagai sosok yang pasif, selalu perlu adanya motivasi dari luar, dan sangat dipengaruhi oleh penguatan yang diberikan pendidik. Peserta didik hanya mendengarkan dengan tertib penjelasan pendidik dan menghafalkan sesuatu yang didengarnya. Dengan kata lain, peserta didik dianggap tidak akan mampu berkembang tanpa bantuan pendidik.<sup>55</sup>

Orang tua pun harus bisa diajak berdiskusi, barangkali kebodohan dan kenakalan anak-anak itu adalah akibat keelisahan batin yang dideritanya dalam perlakuan dirumahnya. Dan mungkin pula anak tunggal atau anak manja yang jaran mendapatkan kesempatan untuk bergaul dengan anak-anak lainnya. Dalam hal ini, guru-gurunya yang harus mengatur ekstra kurikulum yang dapat mendekatkan satu anak dengan anak lainnya. Karena ketidakmampuan bergaul juga yang menyebabkan anak-anak gelisah dan tidak bias tenang untuk mendengarkan pelajaran, bahkan mungkin pula ia akan berusaha

---

<sup>55</sup> Chairul Anwar, *Teori-teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer* (Yogyakarta: IRCisoD, 2017), h. 29.

menjauhkan diri dari pergaulan-pergaulan dengan anak-anak lainnya. Karena takut akan dicela atau diolok-olokan dengan kawan-kawannya.

Apabila si anak telah meningkat usia remaja guru dan orangtua juga harus menolong si anak untuk menghadapi kesukaran-kesukaran pribadinya. Pada fase peralihan dari anak-anak menjadi remaja, ia menjadi anak pemalas, perhatian berubah dan menjadi gelisah melihat perubahan-perubahan dirinya yang cepat sekali. Ia ingin tahu apakah perubahan-perubahan itu wajar atau tidak mengingat pertumbuhan badannya yang tidak seimbang, dan tidak adanya keharmonisan gerak dan sebagainya. Jika orang tua tidak dapat menolong si anak dalam memberi pengertian bahwa perubahan-perubahan yang telah dirasakannya itu adalah wajar, maka guru-guru dapat memberikan penjelasan-penjelasan itu kepada anak-anak yang meningkat masa remaja nya itu, tentang ciri-ciri dari pertumbuhan yang sedang mereka alami, baik dalam mata pelajaran maupun dalam ekstra kurikulum. Disamping persoalan-persoalan pertumbuhan badaniah yang dialami oleh anak-anak yang meningkat remaja itu, banyak pula problema-problema lain yang dahulu ketika ia masih kecil belum terasa. Ada problem yang berhubungan dengan pelajaran, cara belajar dan menghadapi ujian, disamping persoalan-persoalan yang dihadapi nya karena pertumbuhan minat dan kecenderungan dalam pergaulan social.

Persoalan hari depan pun tidak sedikit mengambil perhatian mereka. Yang terpenting pula adalah persoalan-persoalan seksuil, yang oleh masyarakat seringkali dipandang tabu untuk membicarakannya. Jarang sekali orang tua yang mau mendiskusikan hal-hal tersebut dengan anak-anaknya. Anak-anak mengalami perubahan didalam dirinya sendiri, kesehatan, perasaan dan sebagainya, yang sudah tentu membawa akibat yang tidak sedikit pula pada perhatiannya, kaena ia merasa ingin tahu penjelasannya.

Jika penjelasan-penjelasan tentang hal-hal tersebut tidak didapat dari orangtua nya, maka seharusnya sejkolah dapat menolong anak-anak dalam menyelesaikannya. Apabila sekolah tidak dapat pula menolong dalam hal ini, anak-anak mencari sendiri sesama mereka, tanpa bimbingan orang yang mengerti. Mungkin anak-anak akan mencapai pengertian itu dengan cara-cara yan sehat, tetapi mungkin pula mereka akan mencari-cari cara penyelesaian nya dengan meraba-raba, mencari-cari dengan caranya sendiri-sendiri, yang kadang membawa kepada kelakuan-kelakuan yang meneyesatkan. Dan ada juga yang jatuh kepada ketegangan batin, kegelisahan dan kesedihan-kesedihan, bahkan mungkin menderita gangguan jiwa. Jika problema anak-anak remaja itu tidak selesai sebelum mereka masuk kepada usia dewasa, maka kegoncangan jiwanya akan tetap terasa, sebelum dapat disadari dan diusahakan penyelesaiannya untuk itu. Perasaan yang demikian akan mempengaruhi fikiran, kelakuan dan kesehatan atau kebahagiaan pada umunya.

#### **D. Pengertian Keluarga**

##### **1. Keluarga**

Keluarga merupakan masyarakat alamiah yang pergaulan diantara anggotanya yang bersifat khas. Dalam lingkungan ini terletak dasar-dasar pendidikan. Disini pendidikan berlangsung dengan sendirinya sesuai denan tatanan pergaulan yang berlaku didalamnya, artinya tanpa harus diumumkan atau dituliskan terlebih dahulu agar diketahui dan diikuti oleh seluruh anggota keluarga. Di sini diletakkan dasar-dasar pengalaman melalui rasa kasih sayang dan penuh kecintaan, kebutuhan akan kewibawaan dan nilai-nilai kepatuhan. Justru karena pergaulan yang demikian itu berlangsung dalam hubungan yang bersifat pribadi dan wajar, maka penghayatan terhadap nya mempunyai arti yang amat penting.

Pengetahuan mengenai bentuk-bentuk lingkungan keluarga anak didik amat perlu diketahui oleh para guru, karena dengan itu ia akan lebih dapat memahami anak yang bersangkutan. Pengetahuan itu akan membawa guru untuk melakukan pilihan yang tepat terhadap alat-alat pendidikan yang seharusnya ia gunakan dalam membimbing perkembangan anak, lahir maupun batin. Adalah jenis bahwa seringkali harus dilakukan perlakuan maupundidikan yang berbeda terhadap anak yang didalam keluarganya memperoleh didikan keras atau lemah terhadap anak yang diterlantarkan, anak yang sosial dan anak dari keluarga yang harmonis.<sup>56</sup>

Anak-anak modern seperti remaja, khususnya yang hidup di kota-kota besar sering telampau cepat mempelajari atau mengetahui sesuatu yang sebenarnya tidak cocok atau belum sesuai dengan dirinya. Keadaan itu terutama dipacu dengan siaran-siaran radio dan televisi yang didengar dan dilihatnya, koran yang dibacanya, film yang ditontonya dan pemanfaatan masa libur dan masa senggang yang diperlihatkan oleh orang-oran dewasa. Namun demikian terlepas dari “keuntungan dan kerugian” yang mungkin ditimbulkan oleh kemajuan dan citra baru mengenai “keluarga bahagia”, unsur utama yang menjadi landasan pokok dalam pendidikan di lingkungan keluarga manapun adalah tetap, yaitu dengan adanya rasa kasih sayang dan terselenggaranya kehidupan beragama yang mewarnai kehidupan pribadi atau keluarga.

Suatu kehidupan keluarga yang baik, sesuai daan tetap menjalankan agama yang dianutnya merupakan persiapan yang baik untuk memasuki pendidikan sekolah, oleh karena melalui suasana keluarga yang demikian itu tumbuh perkembangan efektif anak secara “benar”

---

<sup>56</sup> Zakiah Daradjat, Ilmu Pendidikan Islam (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016), h. 66.



sehingga dia dapat tumbuh dan berkembang secara wajar. Keserasian yang pokok harus terba adalah keserasian antara ibu dan ayah, yang merupakan komponen pokok dalam setiap keluarga. Seorang ibu secara intuisi mengetahui alat-alat pendidikan apa yang baik dan dapat diunakan. Sifatnya yang lebih halus dan perasa itu merupakan imbangan terhadap sifat seorang ayah. Kedanya merupakan unsur yang saling melengkapi da nisi mengisi yang membentuk dalam kehidupan suatu keluarga.<sup>57</sup>

## 2. Peran keluarga

Pendidikan dalam keluarga sangat penting dan merupakan pilar pokok pembangunan karakter dan pendidikan mental seseorang. Pendidikan wajib dimiliki tidak hanya oleh masyarakat kota, tetapi juga masyarakat pedesaan. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang cenderung lebih dihormati karena dianggap berada di strata sosial yang tinggi. Kualitas seseorang dilihat dari bagaiman dia dapat menempatkan dirinya dalam berbagai situasi. Keluarga merupakan tempat ternyaman bagi seorang anak, beberapa fungsi keluarga selain sebagai tempat berlindung diantaranya:

- a. Mempersiapkan anak-anak bertingkah laku sesuai dengan dengan nilai-nilai dan norma-norma aturan-aturan dalam masyarakat dimana keluarga tersebut berada (sosialisasi).
- b. Melindungi anggota keluarganya yang tidak produksi lagi (jompoo).
- c. Meneruskan keturunan.
- d. Mengusahakan terselenggaranya kebutuhan ekonomi rumah tangga (ekonomi) sehingga keluarga sering disebut unit produksi.<sup>58</sup>

---

<sup>57</sup> *Ibid*, h. 67.

<sup>58</sup> Dyah Satya Yoga Agustin, Nii Wayan Suarmini, Suto Prabowo, "Peran Keluarga Sangat Penting dalam Pendidikan Mental, Karakter Anak

Keluarga memiliki peranan utama dalam mengasuh anak, di segala norma dan etika yang berlaku didalam lingkungan masyarakat dan, dan budayanya dapat diteruskan dari orang tua kepada anak-anaknya dari generasi-generasi yang disesuaikan dengan perkembangan masyarakat. Keluarga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia pendidikan moral dalam keluarga perlu ditanamkan pada sejak dini pada setiap individu. Walau bagaimanapun, selain tingkat pendidikan, moral individu juga menjadi tolak ukur berhasil tidaknya suatu pembangunan.<sup>59</sup>

Keluarga harus bisa menciptakan suatu ketentraman batin bagi anak-anaknya khususnya pada usia remaja. Dengan memberikan pengertian, nasehat-nasehat, memberikan bimbingan pada suatu masalah yang sedang dihadapi remaja pada saat ini melalui pendidikan islamia yang diberikan dalam lingkungan keluarga agar mereka dapat terhindar dari gangguan-gangguan mental dan kejiwaan yang berkelanjutan.

### 3. Fungsi Keluarga

Keluarga merupakan institusi sosial yang bersifat universal multifungsional, yaitu fungsi pengawasan, sosial, pendidikan, keagamaan, perlindungan, dan rekreasi. Menurut Ogburn, fungsi keluarga adalah, kasih sayang, ekonomi, pendidikan, perlindungan, rekreasi, status keluarga, dan agama. Sedangkan fungsi keluarga menurut Bierstatt adalah, menggantikan keluarga, mengatur, dan mengurus impuls-impuls seksual, bersifat membantu, menggerakkan, nilai-nilai kebudayaan, dan menunjukkan status.<sup>60</sup> Fungsi-fungsi keluarga ini membuat interaksi antar anggota keluarga eksis sepanjang waktu.

---

*Serta Budi pekerti Anak” Jurnal Sosial Humaniora, Vol 8, Nomor 1, (Juni 2015), h. 47-48*

<sup>59</sup> *Ibid*, h. 52

<sup>60</sup> Moh Padil, *Sosiologi Pendidikan*, (Yogyakarta: UIN Maliki Pres, 2010), h. 117.

Waktu terus berjalan dengan membawa konsekuensi perkembangan dan kemajuan Keluarga dan masyarakat tidak lepas dari pengaruh-pengaruh tersebut, sehingga perubahanapa yang terjadi di masyarakat, berpengaruh pula dikeluarga. Diantara fungsifungsi keluarga adalah:

a. Fungsi pendidikan. Pada awalnya, keluarga adalah satusatunya insitusi pendidikan. Secara

Informal tetapi secara formal fungsi pendidikan itu telah diambil sekolah. Proses Pendidikan

disekolah menjadi sangat penting bukan hanya terbatas pada Pendidikan intelek, tetapi sudah

mengarah kepada Pendidikan pribadi anak.

b. Fungsi Rekreasi. Dulu keluarga sebagai tempat rekreasi paling menarik tetapi Sekaran sudah

dialihkan ketempat lain diluar lingkungan keluarga. Gedung bioskop, lapangan olahraga,

tempat alam indah, kebun binatang, pusat perbelanjaan, dsb. Keluarga hanya sebagai tempat

berkumpul untuk istirahat selepas aktivitas sehari-hari.

c. Fungsi Keagamaan. Agama dan segala kegiatannya berpusat dalam keluarga. Sebagai pengendali nilai-nilai religious, keluarga sudah tidak dapat dipertahankan karena pengaruh sekurelisasi. Segala bentuk ajaran agam telah diambil oleh institusi keagamaan sehingga yang disebut sekolah individual tidak lagi diakui oleh masyarakat. Sebaliknya masyarakat, lebih melihat sekolah sosial sebagai tolak ukurnya. Agam lebih bersifat siimbolik universal dengan maraknya kegiatan keagamaan sakralitas.

d. Fungsi Perlindungan. Dulu keluarga menjadi tempat yang nyaman untuk melindungi anggota keluarganya, baik fisik maupun sosial. Sekarang, institusi sosial telah mengambil alih fungsi perlindungan tersebut, seperti tempat perawatan anak cact tubuh dan mental, yatim piatu, anak nakal, panti jompo, asuransi jiwa, dan sebagainya. Pembina usaha, dan perencanaan anggaran biaya, baik penerima maupun pengeluaran biaya keluarga.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agustin Yoga Satya Diah, Nii Wayan Suarmini dan Suto Prabowo, *“Peran Keluarga Sangat Penting dalam Pendidikan Mental, Karakter Anak Serta Budi pekerti Anak”*, Jurnal Sosial Humaniora, Volume 1, 2015. 47-48
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2008. *Psikologi Remaja*, Jakarta: Bumi Aksara, 2017
- Andri Jenny dan Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1998
- Azis Abdul, *Pokok-pokok Kesehatan Mental 1*, Jakarta: Bulan Bintang, 1974
- Burhanudin Yusak, *Kesehatan Mental*, Bandung: CV Pustaka Setia, 1999
- Anwar Chairul, *Hakikat Manusia dalam Pendidikan: Sebuah Tinjauan Filosofis*, Yogyakarta: SUKA-Press, 2019.
- \_\_\_\_\_, *Multikulturalisme, globalisasi, dan Tantangan Pendidikan Abad ke- 21*, Yogyakarta: Diva Press, 2019.
- \_\_\_\_\_, *Teori-teori Pendidikan Klasik hingga Kontemporer*, Yogyakarta: IRCiSod, 207, 2017.
- Daradjat Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 2003
- \_\_\_\_\_, *“Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, 2016
- \_\_\_\_\_, *“Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 2000
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Jakarta: Insan Media Pustaka, 2013
- Departemen Pendidikan, *Kamus Besar Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1999
- Fahmi Musthofa, Alih Bahasa Zakiah Daradjat, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga*, Jakarta: Bulan Bintang, 1997

Fahmi Umar, *Kesehatan Mental Masyarakat Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Rajawali

Fuad Nasar, 2013.

(<http://bimaislam.kemenag.go.id/informasi/artikel/624-mengenang-prof-dr-zakiah-daradjat-tokoh-kementrian-agama-dan-pelopor-psikologi-islam-di-indonesia-html>) 14/09/2020, 23:45 Pers, 2013

Hurlock B Elizabeth, *Psikologi Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga, 2003

Ilham, *Pembinaan Mental Peserta Didik melalui Pendidikan Agama Islam*, UIN Sunan Kalijaga, Tahun 2014

Jaya Yahya, *Peranan Taubat dan Mental dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1992

Johana E Prawitasari, *Psikologis Klinis*, Jakarta: Erlangga, 2011

Kartono Kartini dan Andry Jenny, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1998

Langgulung Hasan, *Pendidikan dan Peradaban Islam*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1985

Lubis Tatkha Layla, Laras Sati, Dkk, "Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja melalui Ibadah Keislaman" *Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan, Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, Volume 16, 2019. 123

Muhajir Noeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Selasih, 1990

Mudyahardjo Reja, *Filsafat Ilmu Pendidikan Suatu Pengantar*, Bandung: PT. Remadja Rosdakarya, 2001

\_\_\_\_\_, *Ilmu Pendidikan dan Perubahan Sosial*, Yogyakarta: Rake Sarasin, 2000

Nawawi Hadari, *Metode Penelitian Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada University, 1998

- Padil Moh, *Sosiologi Pendidikan*, Yogyakarta: UIN Maliki Pres, 2010
- Piatna Tedi, *Reaktulisasi Paradigma Pendidikan Islam, Ikhtiar mewujudkan Pendidikan bernilai Ilahiah dan Insaniah di Indonesia*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004
- Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1985
- Rizka Nur Hamidah, Noneng Siti Rosidah, *Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam*, *Prophetic Guidance and Conseling Journal*, Universitas Ibn Khaldun Bogor, 2021.
- Sarwono, Wirawan Sarlito, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Raja Grafindo, 1989
- Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004
- Suryabrata Sumadi, *Metode Penelitian*, Jakarta: Rajawali Press, 1992
- Sundari Siti, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005
- Susilawati, Skripsi: *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*, UIN Raden Intan Lampung, Tahun 2017
- Septiani Selly Susanti, *Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam*, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Tahun 2018
- Soyomukti N. *Teori-teori Pendidikan (Neo)liberal, Marxis sosialisasi, postmodern*, Yogyakarta: Ar-Ruz Media, 2015
- Solekha Zumrotus, *Seksualitas bagi remaja dalam perspektif islam*, skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2018
- Yasipin, Silvia Ayu Rianti, dan Nurman Hidayat, *Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja*, *Jurnal Manthiq*, SD N 33 Seluma, Universitas Esa Unggul, Universitas Borneo Tarakan, 2020